

Partnerworkout

Kategorie: Kräftigung

Benötigtes Material: ev. Matte

Übungsdauer: 15 Minuten

Übungsbeschreibung:

Sieh dir auf YouTube folgendes Video an: https://www.youtube.com/watch?v=1vcr_hb3zds
Suche dir einen Partner/ eine Partnerin, welche mit dir trainiert.

Eine kurze Übungsvorschau: jede Übung wird jeweils 30 Sekunden durchgeführt.

